

# Entspannung



## Ebner Sandra

Diplom für LSB und Coaching, NLP-Master,  
Dipl. Bachblüten Beraterin, systemischer Coach und  
lizenz. Coach der Tipping-Methode, systemische  
Aufstellungsarbeit, Ausbild. für konstruktives  
Konflikt-management, Mentaltrainer für Kinder und  
Jugendliche (i.A.)

Kontaktdaten: Tel: 0664/ 25 57 742

E-Mail: [info@ebners.net](mailto:info@ebners.net)



gesunder  
KINDER  
GARTEN



Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark



## Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

### Angebot für Kinder:

Kinder lieben Bewegung, Spiele, Ausgelassenheit, Tanzen, Singen, Herumtollen, werden aber heute durch die hoch mediale und gestresste Umwelt mit vielen „unnatürlichen“ Reizen überschwemmt. Kinder können oft schwer mit diesen Belastungen umgehen und zeigen vermehrt seelische und körperliche Belastungsreaktionen. Um dieser Entwicklung früh genug entgegenwirken zu können, hat sich gezeigt, dass Entspannungstraining für Kindergartenkinder ein wichtiger Beitrag für die mentale Gesundheitsförderung darstellt. Entspannungstraining für Kinder fördert ihr Körperbewusstsein, den Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie ein frühes Erlernen von gezielten Entspannungsmethoden für den Alltag.

### Angebot für das Kindergartenteam:

Den PädagogInnen kommen heute immer mehr erzieherische Aufgaben zu. Diese führen vielfach zu mentalen und körperlichen Stress- und Über-Belastungsreaktionen, die zum Teil massive Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit haben können. Dieser Beruf ist gekennzeichnet durch „Geben“ und allzu oft wird auf das „Nehmen“, das „Für-Sich-Zeit-Nehmen“ vergessen. Das Entspannungstraining bietet den PädagogInnen genau diese Möglichkeit, sich Zeit zu nehmen, zu entspannen, in die Ruhe zu kommen und ihre „Kraft-Tanks“ wieder aufzufüllen. Die TeilnehmerInnen erhalten im Rahmen des Trainings auch Hilfsmittel und Übungen, die sie jederzeit tagsüber auch wirkungsvoll bei sich selbst und den Kindern einsetzen können, um in kürzester Zeit zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen.

### Angebot für Eltern & Kind:

Kindererziehung wird für viele Eltern heute eine ständig wachsende Herausforderung. Nicht zuletzt aufgrund hoher Stressbelastungen in Beruf und Freizeit. Erwartungen und Ansprüche sind so hoch wie noch nie. Es muss alles noch schneller gehen und dafür steht immer weniger Zeit (für das Kind) zur Verfügung. Diese Überforderung wirkt sich auf das seelische und körperliche Wohlbefinden der Eltern und folgend natürlich auch auf das Kind aus. Im Eltern-Kind-Entspannungstraining finden Eltern und ihre Kinder wieder „Zeit-Für-Uns“, Ruhe und Entspannung und die Möglichkeit, durch Spiele, Rituale und Übungen die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und Kinder in ihrer Entwicklung zu stützen.



## ***Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?***

### **Kinder**

- Stärkung des Selbstbewusstseins, Selbstwertes und Selbstwahrnehmung
- Stärkung des Immunsystems und der Körperwahrnehmung
- Übungen für den Alltag (Kind- und altersgerechte Umsetzung der Methoden im Alltag)
- Aggressionsabbau
- Leistungssteigerung bzw. bessere Konzentrationsfähigkeit
- Ruhe & Entspannung

### **Kindergartenteam**

- Physische und psychische Entspannung
- Körperwahrnehmung
- Ausgeglichenheit
- Stressabbau
- Erkennen und Verringern von Belastungen
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung der Lebensfreude und Freude an der Arbeit
- Steigerung der Leistungs- bzw. Konzentrationsfähigkeit
- Selbstfürsorge im pädagogischen Alltag

### **Eltern**

- Entspannungstechniken, Rituale, Massagen und Spiele für zu Hause
- Kind- und altersgerechte Umsetzung der Methoden im Alltag

## ***Für welche Zielgruppe ist das Angebot?***

Für Kinder, Eltern und Kindergartenteams.

## ***Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?***

3x2Stunden

## ***Welches Equipment wird benötigt?***

Großer Raum (je nach Anzahl der Personen; liegende Position muss möglich sein)  
Keine Lärmquellen und angenehme Temperatur  
Matten, Decken und Pölster

